DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok II. — 1906. Nr. 9.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowe z doliczeniem opakowania i t. d.

TREŚĆ: Czy wieśniak potrzebuje gimnastyki? — Ćwiczenia maczugami. — Woltyże na koniu wszerz. — Dziesięć przykazań dla Sokolic.

Czy wieśniak potrzebuje gimnastyki?

Organizacya sokola zdobyła sobie w kraju naszym znamienne stanowisko w sprawach wychowania fizycznego, pomijając jej działalność społeczną w innych kierunkach.

Dążeniem naszem jest wciągnąć w szeregi nasze jak najszersze warstwy, zwłaszcza ludowe i robotnicze. Jak dotychczas, terenem naszej działalności są przeważnie większe miasta, w których szeregi nasze zapełnia inteligencya, która obok poczucia narodowego także odczuwa potrzebę czuwania nad własnem zdrowiem fizycznem, niszczonem pracą umysłową i biurową. Nie mogliśmy jeszcze zapuścić głębszych korzeni po wsiach. Lud mało uświadomiony patrzy jeszcze tu i ówdzie z pewną rezerwą na sokolstwo — poczucie narodowe za słabe nie wciąga go licznie w szeregi nasze. Nie pociąga go również ten drugi czynnik, decydujący nieraz w miastach t. j. odczuwanie potrzeby ćwiczeń cielesnych.

Praca fizyczna, jako codzienne zajęcie zastępuje mu ćwiczenie gimnastyczne.

Ruch i przebywanie na świeżem powietrzu to warunki, w których można zachować czerstwe zdrowie. Czyż więc ćwiczenia gimnastyczne na wsi nie mają faktycznie racyi bytu? Tak zdaje się na pozór, faktycznie jednak nie można odpowiedzieć na to pytanie twierdząco. Przypatrzmy się młodzieży wiejskiej, jakoteż dorosłym

osobnikom. Praca systematyczna, wytężająca nieraz siły fizyczne, pozostawia wielkie braki a mianowicie brak zgrabności, gibkości ciała i piękności form a często deformuje wprost cały organizm. Zaobserwować te objawy można, przejeżdżając przez wioski nasze, lub przyglądając się szeregom wojskowym, złożonym z synów ludu. Wynika ztąd wniosek, że gimnastyka na wsi ma racyę bytu, a cele jej mieszczą się w wyżej przytoczonych brakach. O wychowanie fizyczne troszczyć się należy w równej niemal mierze na wsi, jak i w mieście.

Jak dotychczas, zadanie to spełniać u nas musi szkoła i sokolstwo.

Plany szkolne przeznaczają wprawdzie pewien czas na gimnastykę, wiemy jednak, że dotychczas gimnastyka w wiejskich szkołach prawie nie istnieje, godziny te obraca się na inne »ważniejsze« przedmioty, a czyni się to nieraz z tego względu, że nie ma sali gimnastycznej, boiska i przyrządów.

Winna tu przedewszystkiem władza szkolna, która nie czuwa nad stworzeniem warunków, sprzyjających rozwojowi ćwiczeń fizycznych. Ważną jednak przeszkodą w tym względzie jest również brak odpowiedniego wykształcenia fachowego u nauczycieli, tudzież brak dotychczas metody odpowiedniej warunkom wiejskim.

Ostatni ten brak już dziś przy wprowadzeniu nowej metody szwedzkiej został usunięty. Pozostają dwa inne braki t. j. wykształcenie nauczycieli i odpowiednie urządzenie szkół. Długo jeszcze, bardzo długo czekać będziemy, zanim każda szkoła wiejska otrzyma salę z przyrządami i boisko.

Z akcyą jednak w tym kierunku czekać nie można. Trzeba ją rozpocząć zaraz. A naszem zdaniem, rozpocząć należy od wykształcenia fachowego i metodycznego nauczycieli ludowych. Seminarya nasze dotychczas za mało dają tego wykształcenia, dawniej nie dawały go wcale, toż o ile w młodych szeregach nauczycielskich spotykamy dobrych nauczycieli gimnastyki, starsza generacya jest pozbawiona wszelkich po temu kwalifikacyi. Aby złemu zaradzić należy dla nauczycieli ludowych urządzać specyalne kursa z gimnastyki, gier i zabaw. Przyłożyć się do tego winna władza szkolna, a największą pomoc w tej sprawie mogą jej oddać nasze organizacye sokole.

Zastanówmy się teraz, jakie ćwiczenia najlepiej nadają się dla wsi, czyli jak prowadzić takie kursa nauczycielskie.

Zdaniem mojem, należy materyał ćwiczebny zredukować do najprostszych a najważniejszych ćwiczeń, tak, aby krótki przeciąg czasu wystarczył na odpowiednie przygotowanie nauczyciela, choćby zupełnie pozbawionego wykształcenia gimnastycznego.

Nauczyciel na wsi, w szkole pozbawionej sali gimnastycznej, może odbywać ćwiczenia w lecie na dworze, w zimie w sali szkolnej.

Powiedzieliśmy, że gimnastyka na wsi ma wyrabiać zgrabność i gibkość, tudzież zapobiegać deformacyi ciała.

Do tego celu służyć mogą bardzo dobrze proste ćwiczenia. Ćwiczenia rzędowe, skok w wyż i w dal, skok z przeszkodami, wstępywania, igrzyska w skoku, nadają się znakomicie do wyrabiania gibkości i zgrabności ciała. Zamiłowanie do tych ćwiczeń można utrwalić nawet w dorosłem pokoleniu wiejskiem, wykazując praktyczne korzyści z nich w działalności straży pożarnych i w służbie wojskowej. Momenta takie praktyczne, należy wykorzystać w tym celu, aby wogóle lud wiejski pociągnąć do towarzystw gimnastycznych.

Z innych ćwiczeń, które zwłaszcza wpływają na harmonijnie piękny rozwój ciała, wymienić należy skłony napięte, zwieszenia i podpory, które rozwijają klatkę piersiową i prostują stos pacierzowy, wykształcają prostą postawę ciała, przyzwyczajają do prostego trzymania się. Przyrządy wymagane, jak drążek, drabina, poręcze, koń zastąpić można łatwo sporządzonymi łatami i ławkami, o które każdy nauczyciel w szkole postarać się może. Obok ćwiczeń gimnastycznych, należy na kursach takich poznać zasady gier i zabaw na wolnem powietrzu, które łatwo na wsi przyjąć się mogą.

Należyte wykształcenie nauczycieli przynieść może kolosalne korzyści. Dobrze prowadzona gimnastyka w szkole ludowej, wykaże ludności wiejskiej faktyczną korzyść z ćwiczeń. Zgrabność dziecka, ładna postawa, ładne ruchy przemówią do ambicyi rodzicielskiej. Ludność zacznie się na gimnastykę zapatrywać poważnie, a nie jak dotychczas, jak na pewnego rodzaju zabawkę. Słowem przygotuje się teren dla organizacyi sokolich po wsiach. Potrzeba tylko akcyę rozpocząć bo najwyższy czas już na to. Rasa nasza polska karłowacieje. Lud z braku posilnego odżywiania, tudzież jednostronnej pracy fizycznej ciężkiej, degeneruje się cieleśnie. Niedołęgów, pochyłych, niezgrabnych spotkać można na każdym kroku. Potrzeba więc dać im ruchu swobodnego, sportów i gimnastyki, jeśli chcemy widzieć u nich czoła wyniosłe, miny dziarskie i piękne kształty ciała. *J. K.*

Ćwiczenia maczugami.

Napisał ARTYCHOWSKI.

(Ciąg dalszy).

II. Okręgi boczne.

O k r ę g i p r z y r ę c z n e. Przy opisie tych okręgów, podobnie, jak przy okręgach przyręcznych czelnych, uwzględniać będziemy tylko 4 główne położenia ramion, a w szczególności: położenie wprzód i wstecz, w górę i w dół, z tym atoli dodatkiem, że wszystkie te cztery położenia mają miejsce w ustawieniu tułowia czelnem, albo bocznem.

*

W położeniu tułowia czelnem+ramię pr. wprzód Fig. 36. wykonujemy w dół lub w górę okręgi przyręczne, wiadomym już nam sposobem, tak za ręką, jak i przed ręką, następnie te same leworącz, a w końcu oburącz.

W położeniu ramienia pr. wprzód a tułowia bocznem, w tym wypadku zwróconym w lewo Fig. 37. wykonać możemy te same okręgi, wprawdzie już jako okręgi czelne, ale z charakterem bocznym.



Fig. 36.

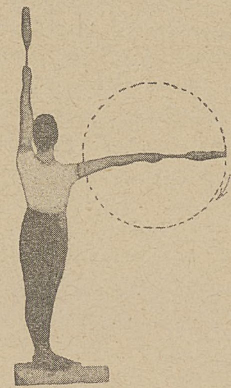


Fig. 37.

Odpowiednie poziomemu położeniu ramienia wprzód jest takież położenie jego wstecz, lecz aby przenieść ramię wstecz musimy tułowiem wykonać ćwierć obrotu Fig. 38. wówczas dopiero możemy wykonać okręgi przyręczne. Okręgi te oburącz możemy wykonać tylko przy równoczesnem przeniesieniu ramienia lewego wprzód na wewnątrz.

Z tego widzimy, że przeniesienie ramion wstecz przy ustawieniu tułowia czelnem jest niewykonalne z powodu budowy naszych ramion w stawie barkowym, na co powoływać się będziemy przy opisie innych okręgów tej grupy.

W położeniu ramienia w górę, a tułowia czelnem wykonać możemy okręgi przyr. wprzód albo wstecz tylko za ręką, w ustawieniu zaś bocznem, za ręką i przed ręką, jak było przy okręgach czelnych.

Nareszcie w położeniu ramienia w dół i tułowia czelnem okręgi wprzód albo wstecz do góry tylko za ręką, w położeniu zaś tułowia bocznem przed sobą albo za sobą, choć te ostatnie trudno już wykonać czysto jako okręgi boczne.

O k r ę g n a d b a r k o w y. W ustawieniu czelnem i położeniu ramienia lewego wprzód, gdy prawe ramię ugiąwszy w stawie łokciowym przeniesiemy tak, że ręka prawa znajdzie się nad ramieniem lewem Fig. 39. wykonać tamże możemy okręgi wprzód albo wstecz w dół.

Okręg podbarkowy. Jeżeli w tym samym ustawieniu i położeniu ramienia ręka prawa znajdzie się pod lewem ramieniem Fig. 40. wykonać tam możemy okręgi do góry wprzód albo wstecz.

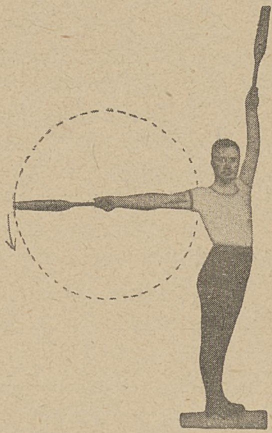


Fig. 38.

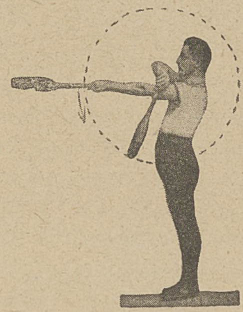


Fig. 39.

Jeżeli obydwa ramiona jednocześnie przeniesiemy w położenie wprzód do środka tak, że jedna ręka znajdzie się nad barkiem, gdy druga pod barkiem przeciwnego ramienia, wykonać możemy wówczas okręgi przyręczne oburącz, z których jeden będzie nadbarkowym a drugi podbarkowym.



Fig. 40.



Fig. 41.



Fig. 42.

Okręgi małe mogą być także górne i dolne.

Okręgi górne. W ustawieniu czelnem. W położeniu ram. pr. w górę pochylamy maczugę wprzód, następnie opuszczamy ramię w dół, uginając je równocześnie w stawie łokciowym Fig. 41.

przenosimy w dalszym ciągu maczugę dołem, wstecz i wznosimy wraz z prostowaniem ramienia w górę. W ten sposób dokonamy okręg przybarkowy wprzód, w przeciwnym zaś kierunku ten sam okręg wstecz.

Okręgi przybarkowe, wykonując oburącz, jeżeli jedno ramię skierujemy wprzód a drugi wstecz, wykonamy jako okręgi rozbieżne, nadając im zaś równocześnie kierunek wstecz albo wprzód, wykonamy jako okręgi spólne. Prócz tego wszystkie te okręgi wykonać jeszcze możemy z położenia ramion wprzód.

W wykonaniu tych okręgów oburącz, ramiona działają po obu stronach tułowia, niezależnie jedno od drugiego, możemy przeto zachować do nich różne sposoby posobnego ich wykonania, bez obawy spotkania się z jakiemś powikłaniem w ruchu ramion.

W ustawieniu tułowia bocznem i z położenia ramion w górę wykonamy wszystkie okręgi górne, które poznaliśmy już przy opisie takichże okręgów bocznych.

Okręgi dolne. W ustawieniu czelnem i z położenia ramienia pr. w dół Fig. 42. podnoszę ramię wstecz, jednocześnie uginam je w stawie łokciowym, przyczem ręką nadaję maczudze ruch okrężny wprzód albo wstecz i dokonywam w ten sposób. Okręg m. przybiodrowy. I tu również wykonać możemy okręgi przybiodrowe oburącz, jako rozbieżne i spólne.

W ustawieniu bocznem możemy wykonywać okręgi dolne za sobą, jakkolwiek czyste ich wykonanie jako okręgów czelnych, wiele pozostawia do życzenia.

Na zakończenie tego działu okręgów dodać nam wypada, że w ustawieniu bocznem możemy wykonać okręgi małe przed sobą.



Fig. 43.

Okręgi wielkie.

Okręg wprzód na zewnątrz. W ustawieniu tułowia czelnem i ram. praw. w górę, opuszczamy ramię przed siebie i skoro znajdzie się ono w położeniu w dół, a maczuga obok prawej łydki dokonamy pierwszej połowy okręgu; przenosimy następnie ramię wstecz i wykonywujemy tułowiem ćwierć obrotu w prawo Fig. 43. podnosimy w dalszym ciągu ramię do góry i z chwilą, gdy ono po dokonaniu drugiej połowy okręgu powraca w pionowe położenie, zwracamy i tułów w pierwotne położenie. W przeciwnym kierunku wykonamy ten sam okręg wstecz.

Okręg wprzód na wewnątrz. Opuszczamy, jak w poprzednim okręgu, ramię wprzód, jednocześnie, zwracamy tułów w lewo i gdy ramię (Fig. 44.) znajdzie się w położeniu w dół a maczuga obok lewej łydki, dokonamy pierwszej połowy okręgu; przenosimy następnie ramię wstecz do góry i skoro wróci do pionu a tułów w pierwotne położenie dokończymy całego okręgu. W przeciwnym kierunku ten sam okręg wstecz.

Okręgi rozbieżne w prawo. W ustawieniu czelnem i z położenia ramion w górę, zaczynamy wykonanie okręgów prawym ram. wstecz, lewym przód, przyczem tułów zwracamy w pr. Fig. 45 *a* i gdy ramiona, przebiegłszy pół-okręgi, znajdą się w po-



Fig. 44.



Fig. 45 *a*.

łożeniu w dół, tułów powraca w pierwotne położenie, w tej chwili jednak podnosimy w dalszym ciągu prawe ramię wprzód, lewe zaś wstecz i równocześnie zwracamy tułów w lewo Fig. 45 *b*, a przy



Fig. 45 *b*.



Fig. 46.

powrocie ich w pionowe położenie, zwracamy tułów ponownie w pierwotne położenie. Wprawiając w ruch ramiona w przeciwnym kierunku, wykonamy te same okręgi w lewo.

Zauważyć tu wypada, że przy wykonaniu tych okręgów, maczugi w obiegu swojem, rozbiegając się wprzód i wstecz, schodzą się raz w położeniu ramion w dół, drugi raz w górze i choć w tych punktach nie potrzebują się wymijać, jak to miało miejsce przy okręgach bocznych, nie mniej jednak, jak przy tamtych, pamięć o nich ułatwi nam posobne wykonanie okręgów rozbieżnych. I tak: Jeżeli zechcemy wykonać je posobnie w całym okręgu, to oczywiście nie napotkamy na żadne trudności, w wykonaniu zaś ich posobnem w $^1/_2$ okręgu, wypaść muszą owe punkty schodne, zaz w położeniu ramion wprzód, drugi raz wstecz, co, jak już wiemy, jest niewykonalne.

Posobnie w $^1/_4$ okręgu. Przenosimy ramię prawe wprzód Fig. 46. i z chwilą tą dopiero zaczynamy wykonanie okręgów rozbieżnych: wówczas pierwszy punkt schodny wypadnie w położeniu ramion w dół i wstecz, a drugi w pion na wewnątrz, co choć jest trudne, ale jeszcze wykonalne. Na odwrót zaś, wykonując te okręgi z położenia ramienią prawego wstecz Fig. 47., pierwszy punkt schodny



Fig. 47.

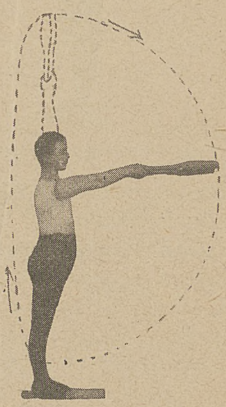


Fig. 48.

wypaść musi w położeniu ramion w dół i wprzód a drugi w górę i wstecz, co znów w wykonaniu jest niemożliwe. Ten sam wynik otrzymamy, rozpoczynając wprzód albo wstecz lewem ramieniem, czyli że wykonanie okręgów rozbieżnych posobnie w $^1/_4$ okręgu jest możebnem tylko przy rozpoczęciu prawem lub lewem ramieniem wprzód, nigdy wstecz.

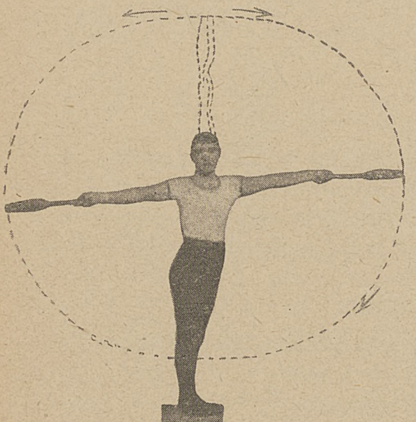
W ustawieniu tułowia bocznem. Jeżeli zwrócimy tułów w prawo lub w lewo, to uzyskamy możność czelnego wykonania okręgów roz-

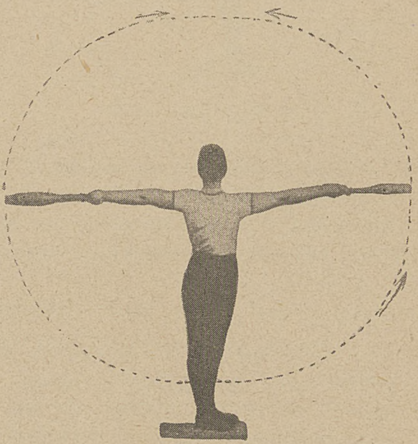
bieżnych tak na zewnątrz, jak i na wewnątrz, które już znane nam są z opisu okręgów bocznych.

Okręgi spólne. W ustawieniu tułowia czelnem, opuszczamy ramiona wprzód i gdy znajdą się w położeniu w dół dokonywamy pierwszej połowy okręgów, podnosząc w dalszym ciągu do góry, uczynić to możemy tylko w płaszczyźnie bocznej Fig. 48. Ten sam wynik otrzymamy przy wykonywaniu tych okręgów w przeciwnym kierunku, t. j. wstecz, czyli że w tym wypadku czystych okręgów czelnych nie ma.

Zaczynamy teraz prawem ramieniem i w chwili, gdy znajdzie się w położeniu w dół, opuszczamy lewe, przyczem tułów zwracamy w prawo Fig. 49 *a*, to prawe ramię powróci już w górę, gdy lewe znajdzie się w dole i tułowiem wracamy chwilowo w położenie czelne, zaraz jednak potem znów opuszczamy pr. ramię wprzód, jednocześnie lewe wznosimy tyłem do góry, przyczem tułów zwracamy w l. Fig. 49 *b* i t. d. W ten sposób wykonamy Okręgi spólne posobnie w $^1/_2$ okręgu wprzód, w przeciwnym kierunku te same okręgi wstecz.

Łatwo już z tego opisu wywnioskować, że wykonanie okr. spólnych posobnie w $^1/_4$ okręgu czelnem jest niemożliwe.


Fig. 49 *a*


Fig. 49 *b*

Jeżeli po dokonaniu półokręgów spólnych, gdy ramiona znajdą się w położeniu w dół, uczynimy zwrot tułowiem w prawo i przeniesiemy obydwie maczugi obok prawej łydki Fig. 50. następnie wstecz do góry, dokonamy wówczas w całości okręgi spólne w pr. a przy zwrocie tułowia w przeciwną stronę w lewo. W wykonaniu, w ten sposób okręgów spólnych, jeżeli tułów zatrzymamy stale w położeniu bocznem, wykonamy bez przeszkody wszystkie znane nam już okręgi wielkie spólne w połączeniu z małemi.

III. Okręgi poziome.

Przyręczne. W położeniu ramienia pr. w bok promieniowem, wprawiamy maczugę w ruch okrężny w ten sposób, że przenosimy ją wprzód, następnie nad ramieniem wstecz Fig. 51. i gdy powróci w pierwotne położenie wykonamy Okręg przyręczny nad ręką wprzód, w przeciwnym kierunku takiż sam okręg wstecz. Jeżeli ramię obrócimy w położenie grzbietne i wprawimy w ruch maczugę do przodu Fig. 52. wykonamy Okręg przyręczny pod ręką wprzód i taki sam okręg wstecz.



Fig. 51.

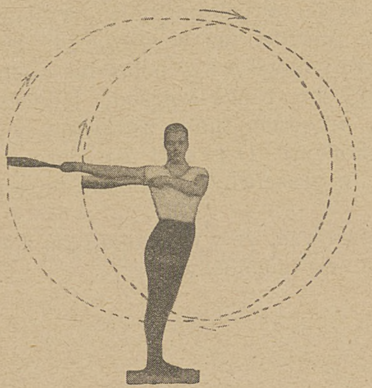


Fig. 50.



Fig. 52.

W położeniu ramienia wprzód te same wykonać możemy okręgi z tą tylko różnicą, że kierunek ich wypadnie na zewnątrz albo na wewnątrz. W końcu okręgi te wykonamy leworącz i oburącz w innych zaś położeniach ramion możność wykonania ich zupełnie odpada.

Okręgi małe.

Okręg na wewnątrz. Z położenia ramienia prawego w bok, przenosimy go wprzód i dalej na wewnątrz, dokonywując w ten sposób pierwszej połowy okręgu, w dalszym jednak ciągu zmuszeni jesteśmy ramię wznieść do góry, ugiąć je w łokciu i tak przenieść ponad głową wstecz Fig. 53., dokonywując już pół ramieniem resztę drogi okrężnej, póki nie przyjdzie w pierwotne położenie. W przeciwnym kierunku postępując wykonamy ten sam okręg na zewnątrz, prócz tego obydwa te okręgi z położenia ramienia wprzód.

Okręgi rozbieżne na wewnątrz. Z położenia ramion w bok, nadając im kierunek do przodu, następnie nad głową wstecz Fig. 54., wykonamy okręgi na wewnątrz, w przeciwnym zaś kierunku te same na zewnątrz. Na podstawie tego, co mówione było o takich samych okręgach bocznych i czelnych, łatwo będzie samemu już so-

bie wywnioskować, że i te wykonać można posobnie tak w całym, jak i w pół okręgu.



Fig. 153.



Fig. 154.

Okręgi spólne. Z położenia ramion wprzód albo w prawo przenosimy je w lewo, następnie nad głową Fig. 55. a po powrocie ich w pierwotne położenie, wykonamy te okręgi w lewo, w przeciwnym kierunku w pr. I te okręgi również posobnie wykonać możemy w całym i w pół okręgu.



Fig. 55.

Z opisu tego nie trudno się domyśleć, że w tej grupie nie ma okręgów wielkich, bo, dokonawszy pół okręgu całym ramieniem, gdybyśmy wykonanie drugiej jego połowy pomagali sobie nawet obrotem tułowia, to i w takim razie osiągnęlibyśmy zaledwie $^3/_4$ całego okręgu, resztę zaś musimy dokonczyć połową ramienia.

Woltyże na koniu wszerz.

Napisał ANTONI DURSKI.

(Ciąg dalszy).

Woltyże kuczne.

a) Zamachy.

Z podporu przodem:

1. Zamach kuczny lewonóż (rys. 110.): ćwiczący z rozpędu odbija się obunóż, kurczy lewą nogę ponad siodło tak, że

łydka dotyka się uda, udo zaś brzucha, pozostawiając prawą nogę wyprostowaną, poczem zeskakuje wstecz na ziemię.

2. Zamach kuczny obunóż (rys. 111.): ćwiczący, odbiwszy się obunóż, kurczy obie nogi wprzód ku piersi ponad siodło, nie dotykając się stopami konia, poczem zeskakuje wstecz.

Z podporu tyłem:

1. Zamach kuczny lewonóż (pr.): ćwiczący w podporze tyłem kurczy lewą (pr.) nogę ku piersi, poczem napowrót w dół prostuje.

2. Zamach kuczny obunóż: ćwiczący w podporze tyłem kurczy obie nogi ku piersi, poczem je w dół prostuje.

b) Wyskoki.

Z podporu przodem:

1. Wyskok kuczny lewonóż (rys. 112.): ćwiczący, po odbiciu się obunóż, kurczy lewą nogę i staje lewą stopą w siodło, puszczając ręce, prostuje się do postawy jednonóż, z prawą nogą wstecz wyprostowaną.

2. Wyskok kuczny obunóż (rys. 113.): ćwiczący z rozpędu odbiciem obunóż kurczy obie nogi ku piersi i staje obiema stopami w siodło, prostując się.

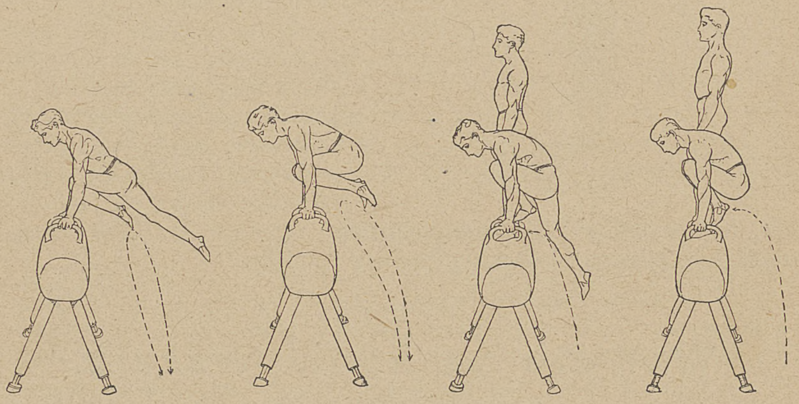


Fig. 110. Fig. 111. Fig. 112. Fig. 113.

Powyższe wyskoki może też ćwiczący wykonać z rozpędu podpierając się tylko jedną ręką na łęku.

3. Wyskok kuczny tyłem (z $^1/_2$ obrotem w lewo) obunóż (rys. 114.): ćwiczący, z postawy przed siodłem, podpiera się praworącz, chwytem obróconym, na przednim łęku, odbija się nogami od ziemi, wykonywa pół obrotu w lewo, wyskakuje obiema stopami do siodła, zwrócony czołem ku bieżni, poczem prostuje się.

Powyższy wyskok może też ćwiczący wykonać i na jedną nogę (wyskok jednonóż).

Z podporu tyłem:

1. Wyskok kuczny lewonóż: ćwiczący z podporu tyłem wykonywa zamach kuczny lewonóż, wyskakuje lewą stopą w siodło i prostuje się.

2. Wyskok kuczny obunóż: ćwiczący z podporu tyłem wykonywa zamach kuczny obunóż, wyskakuje obiema stopami w siodło i prostuje się.

Z podporu równoważnego w prawo w środku rąk:

1. Wyskok kuczny lewonóż,
2. " " prawonóż,
3. " " obunóż.

Wyskoki wolne (tylko przodem z rozpędu, bez podporu rękami).

1. Wyskok wolny prawonóż: ćwiczący z rozpędu, odbija się lewą nogą i bez pomocy rąk (t. j. wolno) wyskakuje prawą stopą na konia, prostując się do postawy jednonóż.

2. Wyskok wolny obunóż, odbiciem jednonóż (rys. 115.): ćwiczący z rozpędu, odbija się jedną nogą i bez pomocy rąk wyskakuje równocześnie obiema stopami na konia, prostując się.

3. Wyskok wolny obunóż, odbiciem obunóż: ćwiczący z rozpędu odbija się obiema nogami i pomagając sobie zamachem rąk w górę, wyskakuje obunóż do siodła.



Fig. 114.



Fig. 115.



Fig. 116.



Fig. 117.

c) *Przemachy.*

Z podporu przodem:

1. Przemach kuczny prawonóż (rys. 116.): ćwiczący z podporu przodem przenosi kucznie ponad siodłem (nie dotykając

się stopą konia) prawą nogą do przodu na drugą stronę konia, do podporu równoważnego w prawo, w środku rąk.

2. *Przemach kuczny obunóż* (rys. 117.): ćwiczący z podporu przodem przenosi obie nogi równocześnie kucznie ponad siodło (nie dotykając się konia stopami) na drugą stronę konia: do podporu tyłem.

3. *Przemach kuczny tyłem* (z $^1/_2$ *obrotem w lewo*) *obunóż* (rys. 118.): ćwiczący, jak przy wyskoku tyłem, przenosi jednak obie nogi kucznie ponad siodło, dochwytując lewą ręką za łęk, do podporu przodem, zwrócony przodem do bieżni.

Powyższy przemach może też ćwiczący wykonać i jedną nogą do »podporu równoważnego w środku rąk«.

Z podporu tyłem:

1. *Przemach kuczny prawonóż:* ćwiczący z podporu tyłem przenosi kucznie prawą nogę ponad siodło (nie dotknąwszy stopą konia) w tył na drugą stronę konia do »podporu równoważnego w lewo w środku rąk«.

2. *Przemach kuczny obunóż:* ćwiczący z podporu tyłem przenosi kucznie obie nogi równocześnie w tył ponad siodło (nie dotykając się konia stopami) na drugą stronę do podporu przodem.

Z podporu równoważnego w pr. w środku rąk:

1. *Przemach kuczny lewonóż* (ryc. 119.): ćwiczący przenosi lewą nogę kucznie wprzód ponad siodło do podporu tyłem.

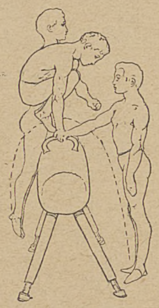


Fig. 118.



Fig. 119.

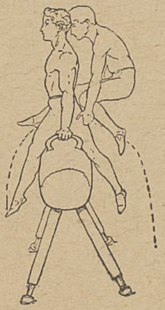


Fig. 120.

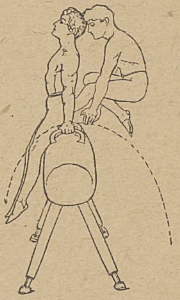


Fig. 121.

2. *Przemach kuczny prawonóż:* ćwiczący przenosi prawą nogę kucznie w tył ponad siodło do podporu przodem.

3. *Przemach kuczny obunóż* (*nożyce kuczne*): ćwiczący przenosi równocześnie: lewą nogę kucznie wprzód, prawą zaś kucznie w tył, ponad siodło do »podporu równoważnego w lewo w środku rąk«.

Przemachy wolne z dochwytem:

1. *Przemach kuczny wolny prawonóż* (rys. 120.): ćwiczący z rozpędu odbija się lewą nogą — nie podpierając się rę-

kami — przenosi w pierw kucznie prawą nogę ponad siodło, poczem dochwytuje oburącz za łęki do »podporu równoważnego w prawo w środku rąk«.

2. Przemach kuczny wolny obunóż (rys. 121.): ćwiczący z rozpędu odbija się jedną nogą, nie podpierając się rękami, przenosi w pierw kucznie obie nogi ponad siodło, poczem dochwytuje oburącz za łęki: do podporu tyłem.

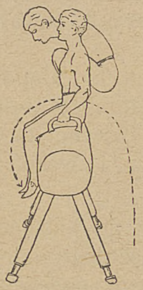
d) Wsiady.

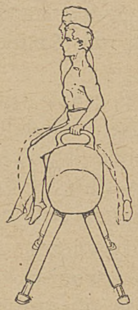
Z podporu przodem:

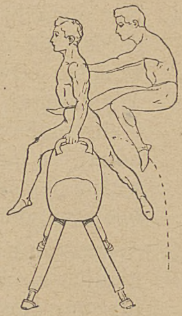
1. Wsiad kuczny prawonóż (rys. 122.): ćwiczący z podporu przodem przemachem kucznym prawej nogi ponad siodło dosiada rozkrokiem pobok w środku rąk. Ćwiczący może też równocześnie z przemachem nogi wykonać ćwierć i pół obrót w lewo, wraz ze zmianą chwytu rąk.

2. Wsiad kuczny obunóż (rys. 123.): ćwiczący z podporu przodem przemachem kucznym obu nóg ponad siodła dosiada pobok konia, spojonemi nogami.


Fig. 122.


Fig. 123.


Fig. 124.


Fig. 125.

Z podporu tyłem:

1. Wsiad kuczny lewonóż: ćwiczący z podporu tyłem przemachem kucznym lewonóż wstecz dosiada na konia rozkrokiem, w środku rąk, ćwiczący może też równocześnie z przemachem nogi wykonać ćwierć i pół obrót w lewo, wraz ze zmianą chwytu rąk.

Z podporu równoważnego w prawo w środku rąk:

1. Wsiad kuczny lewonóż (ryc. 124.): ćwiczący przemachem kucznym lewonóż dosiada pobok konia, spojonemi nogami.

Wsiady wolne z dochwytem:

1. Wsiad kuczny wolny prawonóż (ryc. 125.): ćwiczący z rozpędu, odbiwszy się lewą nogą, nie podpierając się rękami, przemachem kucznym prawonóż ponad siodło dosiada rozkrokiem, dochwytując, w chwili wsiadu, rękami za łęki.

2. Wsiad kuczny wolny obunóż (ryc. 126.): ćwiczący z rozpędu, odbiwszy się jedną nogą, przemachem kucznym obunóż ponad siodło (nie podpierając się), dosiada pobok konia, spojonemi nogami, dochwytując, w chwili wsiadu, rękami za łęki. (C. d. n.).

Dziesięć przykazań dla sokolic.

1. Nie zaniedbuj żadnej godziny gimnastyki, gdyż obowiązek, który wzięłaś na siebie dobrowolnie, staje się twem zadaniem.
2. Do ćwiczeń nie ubieraj: gorsetów, sznurówek, ciasnych bluzek, podwiązek i t. p., wogóle unikaj wszystkiego, co tamuje swobodny oddech i ruch. Strój gimnastyczny powinien być wygodny, buciki bez obcasów.
3. Przed ćwiczeniami należy odłożyć wszelkie: igły, szpilki, broszki, pierścionki, kolczyki, kołnierzyki i branzolety, przedmioty te bowiem mogą stać się przyczyną przykrych wypadków.
4. Nie obawiaj się choćby najtrudniejszego ćwiczenia, jeżeli nie chcesz się narazić na śmiech swych towarzyszek. Wyrabiaj w sobie odwagę!
5. Wystrzegaj się w czasie gimnastyki niepotrzebnej rozmowy i zbytniej wesołości. Godzinę gimnastyki uważaj za godzinę nauki, a prawdziwą korzyść z ćwiczeń osiągniesz przez poważne ich traktowanie. Swoboda i wesołość powinny mieć miejsce podczas gier i zabaw.
6. Wstrzymuj się od ćwiczeń zaraz po jedzeniu, lub gdy jesteś głodna, a także i wtenczas, gdy czujesz się osłabioną fizycznie, lub umysłowo. Nie pij zimnej wody podczas, lub bezpośrednio po ćwiczeniach.
7. Nie zapominaj o tem, że do delikatnego i wątłego ciała kobiecego powinno się stosować odpowiednie ćwiczenia. Rozwój wybitnej siły zostaw mężczyznom. Przy wykonywaniu ćwiczeń zwracaj uwagę na piękną postawę i wdzięk.
8. W obejściu z współćwiczącemi bądź uprzejmą, serdeczną i uczynną. Gdy która mniej umie od ciebie naucz ją! — gdy zaś więcej, ucz się od niej!
9. Nie ograniczaj się do korzyści jakie tobie samej gimnastyka przynosi, lecz staraj się i towarzyszki przekonać o pożyteczności ćwiczeń cielesnych.
10. Po ukończonej godzinie gimnastyki nie zatrzymuj się w sali, lecz odpocznij w szatni.

F. K.

Piramidy A. Hamburgera. Tablice XI. i XII. załączamy.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

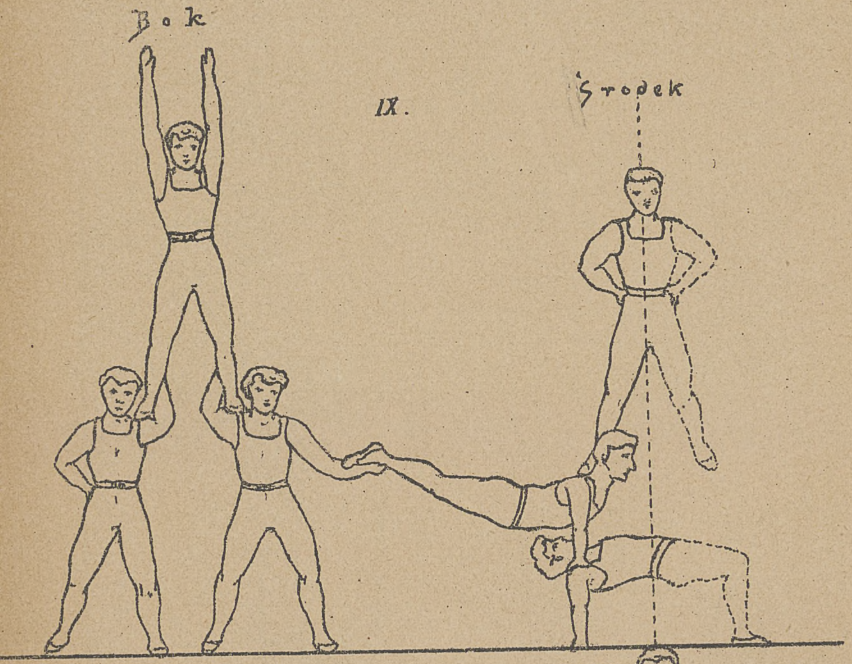
I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.

PIRAMIDY

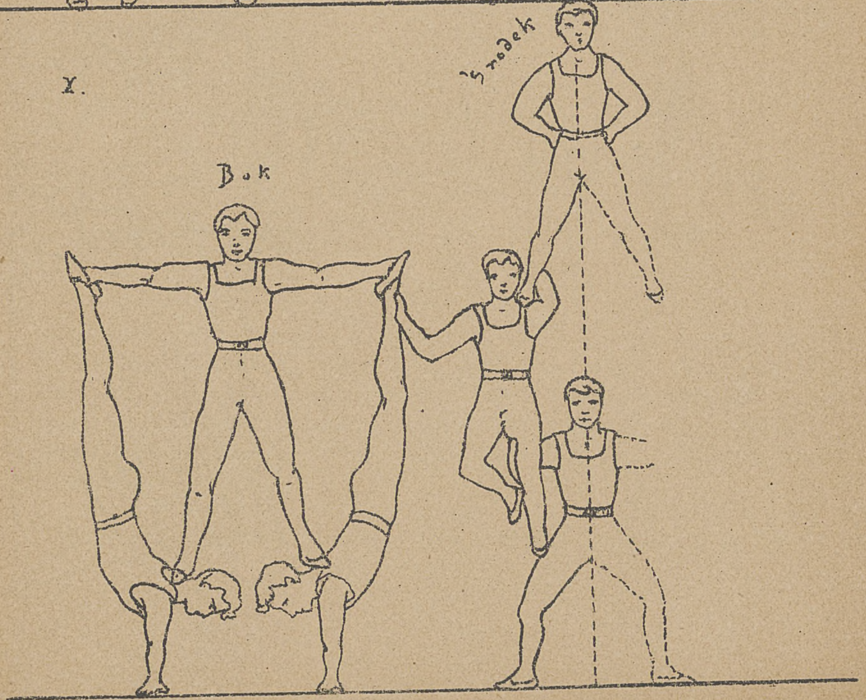
projektował A. Hamburger.

PIRAMIDY DZIESIĄTKOWE.

IX.

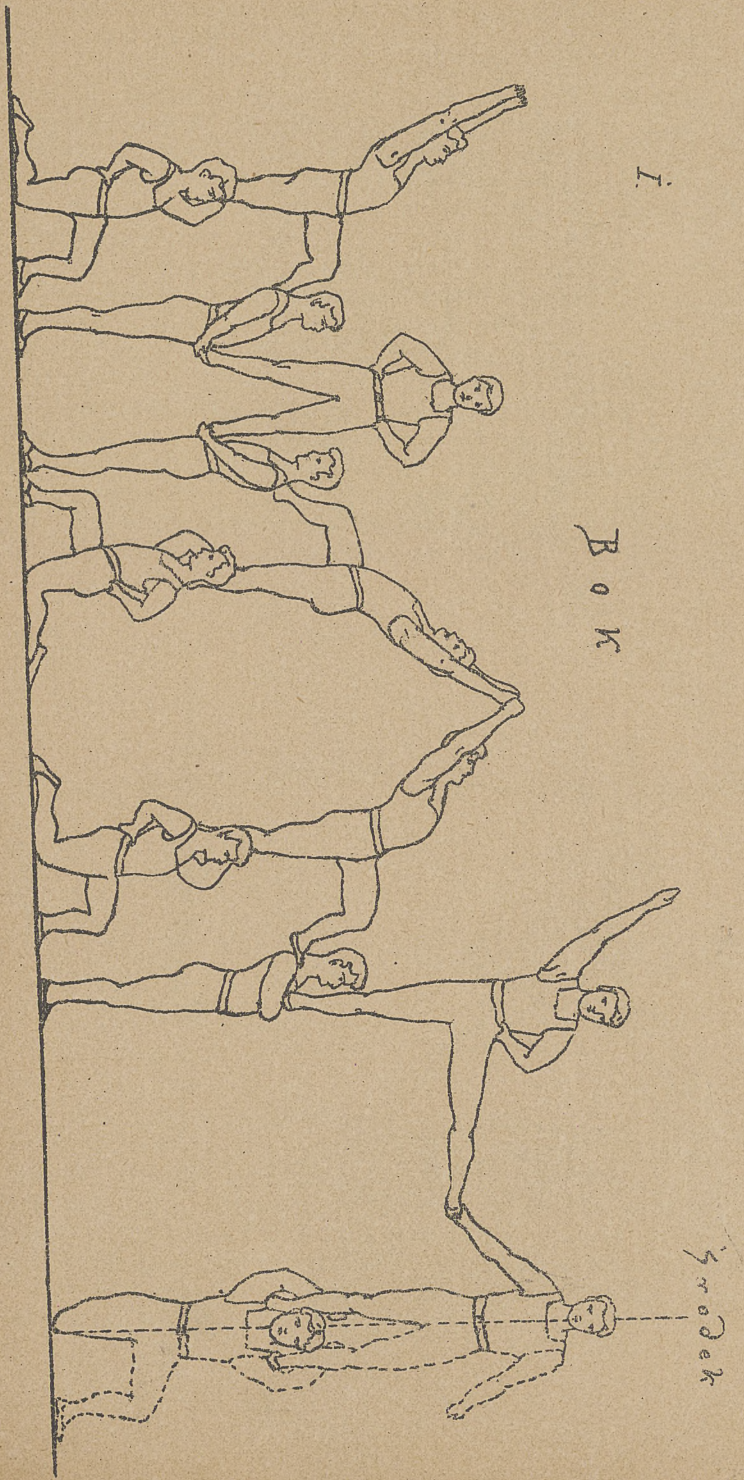


X.



PIRAMIDY DWUDZIESTOCZWÓRKOWE.

I.



PIRAMIDY

projektował A. Hamburger

